

Theorie

Vorsicht, nicht lesen - Zu stressig

Stress, was ist das eigentlich?

Im Alltag verwenden wir den Begriff Stress, um die Ursache bestimmter Gefühlszustände in Zusammenhang mit Anspannung, Überlastung und Erschöpfung zu beschreiben, ohne jedoch genauer zu wissen, was sich hinter diesem Begriff verbirgt.

Ein Verständnis der Ursachen und Folgen von Stress könnte uns helfen, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu verbessern.

So beklagen Patienten in ärztlichen Praxen, dass sie an Infekten erkrankt sein, weil sie viel Stress in Privat- und Berufsleben hatten. Psychotherapeuten erfahren hingegen von ihren Klienten, dass das Gefühl, über lange Zeit überlastet gewesen zu sein, zu Erschöpfung, Niedergeschlagenheit bis hin zu Depressionen geführt habe.

Tatsächlich sind diese Selbstdiagnosen mit der Forschung vereinbar. Dennoch haben wir in der Regel nur einen vagen Begriff davon, welche Mechanismen Stress auslösen, wann er uns hilft, unser Leben zu meistern, und wie wir zuviel Stress vermeiden können.

Wozu dient Stress?

Schon in der frühen Menschheitsgeschichte mussten wir Gefahrensituationen bewältigen. Dies galt im besonderen Maße, wenn das Überleben durch eine äußere Bedrohung gefährdet war. Drohte sich beispielsweise ein Waldbrand auszubreiten, so mussten wir, so schnell wie möglich, mit der eigenen Sippe aus betroffenen Waldregionen fliehen.

Welcher Mechanismus half uns rasch, Energie zur Verfügung zu stellen, um

aufmerksam, stark und ausdauernd zu sein?

Der Körper entwickelte ein sensibles Stresssystem, die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrindenachse, kurz HHNA. Unser Gehirn verarbeitet eingehende Reize und prüft, ob Informationen aus unserer Umwelt, Gefahren ankündigen. Ist dies der Fall, muss sich der Körper auf eine schützende Reaktion vorbereiten. Hierzu werden die Regionen Hypothalamus und Hypophyse in unserem Gehirn aktiviert. Sie aktivieren ihrerseits über Hormone die Nebennierenrinde. Dort wird Cortisol gebildet und ins Blut abgegeben. Cortisol ist als eigentliches Stresshormon bekannt. Es führt dazu, dass wir wach, aufmerksam und mit Energie auf unsere Umwelt reagieren können. Cortisol erhöht den Energieumsatz in unseren Zellen und sorgt dafür, dass möglichst viel Glucose als Energielieferant im Blut vorhanden ist. Unser Herz schlägt schneller und unsere Atemfrequenz erhöht sich.

Um unsere Kraft zu bündeln, werden andere Bedürfnisse, die unsere Schutzreaktion behindern könnten, reduziert. Steht eine Flucht oder ein Kampf bevor, sind wir vorübergehend relativ unempfindlich gegenüber Hunger, Durst und Schmerzen.

Wann schadet Stress?

Warum kann Stress zu einem Gesundheitsrisiko werden, wenn er uns eigentlich hilft? Lange Stressperioden können dazu führen, dass wir Energiereserven zur Bewältigung bevorstehender Gefahrensituationen speichern. Wir können

Theorie

selbst beobachten, dass wir in stressigen Zeiten mehr Fett im Bauchraum speichern. Zudem entsteht in Stressperioden ein Heißhunger auf zuckerhaltige Lebensmittel, da Glucose als schneller Energielieferant benötigt wird. Neben dieser einseitigen Ernährung, die unser Immunsystem belastet, werden Körperregionen außerhalb des Rumpfs mit Nährstoffen schlechter versorgt. Sichtbare Folgen der geringeren Versorgung von anderen Körperregionen können Haar- ausfall, Akne und frühzeitige Hautalterung sein. Langfristiger Stress kann auch dazu führen, dass sich

Fett an den Wänden unserer Gefäße ablagert, welche zur Blutdrucksteigerung bei Stressreaktionen bereits verengt sind, und sie zusätzlich verengen. Hierdurch können Herzinfarkte und Schlaganfälle ausgelöst werden.

Da in Stressperioden der hauptsächliche Energieverbrauch auf die Vorbereitung von Schutzreaktionen, historisch Kampf oder Fluchtreaktionen, reduziert wird, hemmt unser Körper in dieser Zeit die Arbeit seines Immunsystems. Wenn Menschen Streß hatten, viel arbeiteten oder für eine wichtige Prüfung lernten, werden sie häufig schon in den ersten Tagen krank, sobald ein lang ersehnte Urlaub einsetzt. Ein geschwächtes Immunsystem war in dieser Stressperiode nicht in der Lage, auf Krankheitserreger angemessen zu reagieren. Ohne körperliche Symptome festzustellen, fühlte man sich gesund, während sich Krankheitserreger un- bemerkt vermehrten. Nimmt der Stress ab, wird das Immunsystem allmählich leis-



Der moderne Mensch: Opfer des alltäglichen Stresses?

tungsfähiger und es kommt zu Krankheitssymptomen als Zeichen für die verstärkte Arbeit des Immunsystems. Zahnärzte betonen, dass sich langfristiger Stress auch anhand einer Abnahme der Mundhygiene ablesen lässt. Durch eine erhöhte Erregerzahl in dieser oder anderer Körperregionen wird die Herzmuskulatur zusätzlich belastet, wodurch es zu Entzündungen ausgelöst werden können.

Langfristiger Stress kann nicht nur unsere Gesundheit gefährden, sondern auch unser Wohlbefinden beeinträchtigen. Folgen von hohem Stress können Schlafstörungen, Abnahmen der Gedächtnisleistung, Spannungskopfschmerzen, Gereiztheit, Niedergeschlagenheit und Lustlosigkeit sein.

Wie gehen wir gut mit Stress um?

Stressgefühle sollten nur in angemessene Situationen und kurzfristig entstehen. Da wir unsere Umwelt nur eingeschränkt beeinflussen können, ist zunächst die Bewertung von Situationen entscheidend. Wir sollten uns deshalb darin üben, Ruhe zu bewahren und immer wieder zu überprüfen, ob selbst ein negativer Ausgang einer Situation wirklich bedrohlich ist. Meist stellt sich dabei heraus, dass wir Situationen als bedrohlicher einschätzen, als sie tatsächlich sind, und uns dadurch unnötigem Stress aussetzen. Eine nicht bestandene Prüfung könnte womöglich durch

eine Wiederholung ausgeglichen werden, Sorgen, Ansprüchen am Arbeitsplatz nicht gerecht zu werden, durch ein klärendes Gespräch relativiert werden.

Gerade in Belastungsphasen sollte man auf ausreichend Schlaf achten. Das individuelle Schlafbedürfnis unterscheidet sich je nach Person deutlich. Wichtig ist, dass man sich am nächsten Morgen ausgeruht fühlt, ob nach 7 oder 9 Stunden. Um besonders erholsamen Schlaf zu haben, empfiehlt es sich, vor 24 Uhr einzuschlafen.

Auch der Tagesablauf lässt sich entspannter gestalten. Spaziergänge während der Mittagspause, eine ausgewogene Ernährung und wenige Minuten ruhig Durchatmen und sich gedanklich ablenken, helfen unserem Körper, Stress gut zu bewältigen. Um zu entspannen, eignet sich vor allem ruhige Musik, weil sie in tiefer gelegenen Hirnregionen, die auch für emotionale Informationsverarbeitungen relevant sind, Einfluss auf die Aktivierung unseres Körpers nimmt.

Wichtig ist es, unserem Gehirn eine Auszeit zu gönnen. Vor dem Einschlafen sollten wir uns nicht mit dem Thema Arbeit befassen, sondern vielleicht noch ein Paar Seiten in einem Buch lesen. Übermäßiger Fernsehkonsum scheint hingegen das Gehirn durch Reize eher zu überfordern als zu entspannen.

Alkohol und Zigaretten fördern Stress eher, als dass sie ihn reduzieren.

Sehr wichtig ist vor allem ein ruhiger Ausdauersport. Forscher empfehlen, mindestens 2-3 Mal in der Woche länger als 30 Minuten zu joggen, zu schwimmen o.ä. ohne sich dabei zu überlasten. Das Erlernen ruhiger Atem- und Bewegungstechniken, wie sie beim Yoga angewendet werden, eignet sich zusätzlich zum Ent-

spannen.

Laut jüngeren Studien schützen soziale Kontakte bei Stress. Menschen, die über viele soziale Kontakte verfügen, Vertrauen in Freunde und Familie haben, sowie regelmäßig ihre sozialen Kontakte pflegen, zeigen sich in der Regel als resistenter gegenüber Stress.

Die Stärke einer Stressreaktion hängt jedoch auch von den Genen ab. So nehmen Stressforscher derzeit mindestens 4 Varianten von Genabschnitten an, die für die Stressreaktion besonders verantwortlich sind. Je nachdem, welche Variante dieser Genabschnitte wir besitzen, reagieren wir schneller und stärker mit Stress.

Mütter sollten während der Schwangerschaft Stress vermeiden. In dieser Zeit geben sie über Hormone Signale an das Ungeborene weiter, die dem Körper des Kindes vermitteln, dass bestimmte Genabschnitte nicht abgelesen werden sollen, so dass das Kind im späteren Leben stärker mit Stress reagiert.

Insgesamt steht die Stressforschung trotz vieler neuer Erkenntnisse noch am Anfang. Allerdings wird deutlich, dass wir lernen können, mit Stress umzugehen. Auch auf Arbeitgeberseiten erscheint es sinnvoll, über sozial eingebettete Arbeitsformen mit ausreichenden Einfluss- und Gestaltungsmöglichkeiten des Arbeitnehmers sowie kurzen Ruhephasen nachzudenken. Nach Ansicht der Stressforschung ließe sich hierdurch die Gesundheit der Arbeitnehmer und somit dauerhaft die Produktivität positiv beeinflussen.



David Reinhaus